

Bistec de Campo

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-21

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Harina fortificada para todos los usos	8 oz	1 ¾ taza 2 Cda	1 lb	3 ¾ taza	1. Combine la harina, sal y pimienta.
Sal		1 Cda		2 Cda 2 cdta	
Pimienta negra o blanca molida		1 Cda		2 Cda	
Cebollas secas	2 ¾ oz	1 ½ taza	5 ¼ oz	2 ½ taza	2. Combine alrededor de ½ de la harina condimentada con cebollas y carne de res molida en un tazón de batidora. Mézclelo por 2 minutos a velocidad baja.
Carne cruda molida (no más de 20% de grasa)	9 lb		18 lb		
					3. Vierta 4 lb 13 oz (2 cuartos gl 1 taza) de la mezcla de carne molida en una bandeja (18" x 26" x 1"). Aplaste con un rodillo para cubrir el molde de manera pareja. Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas.
					4. Espolvoree los condimentos restantes de la harina uniformemente sobre la carne, alrededor de ½ taza por bandeja. Póngalo sobre la carne.
					5. Corte la carne 5x5 (25 porciones por bandejas)
					6. Hornee. En horno convencional: 375° F por 15 minutos. En horno de convección 300°F por 10

7. Transfiera los bistecs, la parte dorada hacia arriba, a las bandejas para mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Por 50 porciones, use 1 bandeja. Para 100 porciones, use 2 bandejas.

Margarina sin grasa tans	4 oz	1/2 taza	8 oz	1 taza
--------------------------	------	----------	------	--------

8. Para salsa marrón: Mezcle la margarina en una olla con caldo de carnel. Mézclele la harina y cocínelo a fuego mediano, revolviendo frecuentemente hasta que se dore, de 8 a 10 minutos.

Harina fortalecida para todos losusos	5 oz	1 taza 3 Cda	10 oz	1 3/4 taza 2 Cda
---------------------------------------	------	--------------	-------	------------------

Caldo de carne, sin MSG, caliente		2 cuarto gl 1/2 taza		1 gl 1 taza
-----------------------------------	--	----------------------	--	-------------

9. Lentamente agréguele el caldo de carne, polvo de cebolla y pimienta. Revuélvalo bien y hiérvalo. Reduzca el fuego. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que espese, de 6 a 8 minutos.

Polvo de cebolla		2 cdta		1 Cda 1 cdta
------------------	--	--------	--	--------------

10. Vierta la salsa de carne sobre los bistecs, aproximadamente 2 cuartos gl por molde. Cubra las bandeja para hornear.

11. Sirva 1 bistec con la salsa o en un bollo.
PCC: Paara servirlo caliente, mantengalo a 135°F o más alto.

Pimienta negra o pimienta blanca		1/4 cdta		1/2 cdta
----------------------------------	--	----------	--	----------

12. Hornee. En horno convencional: 375°F por 15 minutos. En horno de convección 300°F por 10 minutos. PCC: Calientelo a 155°F o más alto por lo menos por 15 segundos.

Serving	Yield	Volume
1 porción provee el equivalente a 2 oz de carne.	50 Porciones: alrededor de 11 lb 10oz	50 Porciones: 1 bandeja sobre mesa de vapor
	100 Porciones: alrededor de 22 lb 2 oz	100 Porciones: 2 bandejas sobre mesa de vapor

Nutrients Per Serving					
Calorías	216	Grasa saturada	5 g	Hierro	2 mg
Proteínas	17 g	Colesterol	54 mg	Calcio	25 mg
Carbohydrate	7 g	Vitamina A	85 IU	Sodio	239 mg
Grasa total	13 g	Vitamina C	1 mg	Fibra dietetica	